گوناگون

سامانه تشخیص دمای بدن شخص دارای علائم کرونا رونمایی شد

سامانه هوشمند تشخیص دمای بدن شخص دارای علائم کرونا با حضور معاون بهداشت و درمان سپاه رونمایی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سپاه نیوز، آئین رونمایی از سامانه هوشمند تشخیص دمای بدن شخص دارای علائم کرونا در محیط مراکم جمعیتی و تردد بالا صبح دیروز (یکشنبه) در محل دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) برگزار شد. این سامانه بومی غیرالگری الکترواپتیکی با دقت بالا در محیط‌های پر ازدحام به منظور تشخیص تب کرونا استفاده می‌شود.

مراسم رونمایی از این سامانه هوشمند با حضور سردار احمد عبداللهی معاون بهداشت و درمان سپاه و سردار علیرضا جلالی فرمانده دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) برگزار شد.

هر روز ۳۰ تا ۴۵دقیقه در خانه ورزش کنید

یک کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گفت: همه گروه‌های سنی باید روزانه بین ۳۰ تا ۴۵دقیقه در منزل حرکات ورزشی ساده و سبک انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهراد کمالی با اشاره به اینکه با تعطیلی باشگاه‌ها، سالن‌های ورزشی و پارک و بوستان‌ها، شرایط ورزش کردن به قدری سخت شده گفت: نباید به بهانه تعطیلی این مراکز از ورزش کردن در خانه فرار کنیم. وی با بیان اینکه کنار گذاشتن ورزش در روزهایی که کرونا در کمین تک تک ما نشسته باعث کاهش آمادگی جسمانی و ضعف در سیستم ایمنی بدن می شود، گفت: اگر سیستم ایمنی بدنمان ضعیف شود، میزبان بهتری برای ویروس کرونا خواهیم بود.

وی با تاکید بر اینکه همه گروه‌های سنی باید روزانه بین ۳۰ تا ۴۵دقیقه در منزل حرکات ورزشی ساده و سبک انجام دهند، ادامه داد: ورزش در منزل می‌تواند شامل حرکات کششی، کار با وزنه و حرکات انعطافی باشد. این کارشناس ارشد فیزیولوژی توضیح داد: باید حواسمان جمع باشد که در زمانی که در خانه مشغول تمرینات ورزشی هستیم، تحرکاتمان باعث مزاحمت برای همسایه‌ها نشود. کمالی تصریح کرد: در این روزها به هیچ وجه انجام تمرینات ورزشی سنگین توصیه نمی‌شود چون این کار باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

وی ادامه داد: اگر در خانه وسایل ورزشی مانند تردمیل، دوچرخه ثابت، اسکی فضایی و ... را دارید؛ ابتدا بدن و مفاصل خود را به خوبی گرم کرده و پس از پانزده تا بیست دقیقه نرمش، از وسایل ورزشی تا زمانی که ضربان قلب بالا رفته و فرد به آستانه خستگی برسد، استفاده کنید. کمالی گفت: افرادی که وسایل ورزشی مناسب را در منزل ندارند هم می‌توانند پس از گرم کردن مفاصل با نرمش‌های مناسب اعم از کششی و جنبشی به پیاده روی، در جا دویدن، طناب زدن و حرکات موزون بپردازند. این کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی افزود: در پایان حرکات ورزشی سرد کردن مفاصل و عضلات خود را فراموش نکنید و این کار را تاجایی ادامه دهید که ضربان قلبتان آرام آرام پایین بیاید.

۶۰واکسن احتمالی کرونا در مرحله پیش‌بالینی

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد دو واکسن احتمالی ویروس کرونا وارد مرحله آزمایش بالینی شده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد ۲واکسن احتمالی ویروس کووید۱۹ وارد فاز آزمایش بالینی شده‌اند. همچنین ۶۰ واکسن احتمالی دیگر نیز در مرحله مطالعات پیش بالینی هستند.

یکی از این واکسن‌ها به طور مشترک توسط شرکت CanSino Biological Inc و انستیتو فناوری زیستی پکن ساخته شده است. برای این منظور محققان از وکتور ویروسی غیر تکرار شونده به عنوان پلتفرم استفاده کردند تا واکسنی با «آدنوویروس ۵» بسازند. مشابه این روش برای تولید واکسن‌های غیر ویروس کرونا مانند ابولا استفاده شده است.

آدنوویروس ها در حقیقت ویروس‌های معمولی هستند که عامل بیماری ذات الریه به شمار می‌روند و می‌توانند با انتقال یک آنتی ژنی به بدن انسان، تولید پادتن بیماری را در بدن او تحریک کنند. شرکت CanSino Bio-logical Inc با همکاری «انستیتوی مهندسی زیستی آکادمی علوم پزشکی ارتش چین» در سال ۲۰۱۷ واکسنی برای ابولا ساخته است.

دومین واکسنی که وارد مرحله آزمایش‌های بالینی شده به شرکت آمریکایی مدرنا تعلق دارد. شرکت مدرنا با همکاری «انستیتو ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی آمریکا» این واکسن را ساخته است. این نانوذرات لیپیدی (LNP) واکسن احتمال mRNA را در یک محفظه قرار می‌دهند و از یک بستر RNA استفاده می‌کنند.

در این روند اطلاعات ژنتیکی ویروس از دی ان ای آن رمزگشایی و پروتئین‌هایی ساخته می‌شود. mRNA نیز به عنوان واسطه میان اطلاعات ژنتیک در دی ان ای و توالی آمینو اسید در پروتئین‌ها عمل می‌کند و به سلول‌ها دستور می‌دهد برای مقابله با ویروس پروتئینی بسازند.

یک جرعه کتاب

کتاب آرامش
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: محمد کریمی
انتشارات کتاب‌سرای نیک

پیام آشنا: آرامش کتابی نوشته آلن دوباتن، فیلسوف پرطرفدار معاصر است. این اثر یکی از کتاب‌های مجموعه مدرسه زندگی انتشارات کتاب‌سرای نیک است که با هدف پرورش هوش عاطفی به یاری فرهنگ نوشته شده است.

مؤسسه مدرسه زندگی در نقاط مختلف دنیا فعالیت می‌کند و خدماتی در حوزه روان‌شناسی در قالب کلاس، فیلم‌سازی، همایش و ... می‌دهد. یکی از خدمات موسسه هم انتشار کتاب‌هایی در باب مهم‌ترین مسایل حیات فرهنگی و عاطفی معاصر است.

درباره کتاب آرامش

آلن دوباتن در کتاب آرامش به مشکلاتی می‌پردازد که در نتیجه فقدان همدلی و خودشناسی و ضعف ارتباط با دیگران به وجود می‌آید. در کتاب آرامش دوباتن به دنبال علت‌ها و محتوای مشکلات این چیستی است تا به واسطه درک صیورانه و ارزشمندی که از زوایای ذهن شما حاصل می‌کند شما را به شرایطی سرشار از آرامش برساند. آرامشی که می‌تواند حلال خیلی از مشکلات روحی، ارتباطی و ذهنی و جسمی باشد.

خیلی از کتاب‌هایی که قصد تغییر ما را دارند یا می‌خواهند ما را پولدارتر کنند و یا زیباتر، اما این کتاب قرار است ما را به آرامش بیشتری برساند.

جملاتی از کتاب آرامش

و یکباره هراس آغاز می‌شود آن هنگام که دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم و از پشت دیوار اتاق هتل غیرمستقیم سروصدای مشاجره‌ی زوج اتاق کناری را می‌شنویم؛ آن هنگام که زوجی اخم و ابشت میز بغلی در رستوران می‌بینیم و البته آن هنگام که جنجال به روابطمان هجوم می‌آورد.

آن طور که در رابطه به شدت بدرفتاری می‌کنیم. در هیچ‌جای دیگر این رفتارها از ما سر نمی‌زند. ما در رابطه به افرادی تبدیل می‌شویم که دوستشان حس می‌کنند تا کنون شناخت درستی از ما نداشته‌اند. استعداد حیرت‌انگیزی برای پریشانی و خشم در خود کشف می‌کنیم. سرد و عصبانی می‌شویم و در آرمعکم می‌کوبیم. دشنام می‌دهیم و زخم‌زبان می‌زنیم. امیدهای بلندبالای خود را وارد رابطه می‌کنیم اما در عمل به نظرمان می‌رسد گویی این رابطه مشخصاً طوری طراحی شده که پریشانی ما را به حداکثر برساند.

خواندن کتاب آرامش را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر به کاربرد فلسفه در زندگی علاقه دارید اگر دوست دارید در مدرسه زندگی درس‌هایی بیاموزید که زندگی تان را بهتر کنند و به شما در رشد فردی و اجتماعی کمک کنند. کتاب آرامش رابخوانید.

درباره آلن دوباتن

آلن دوباتن فیلسوف، نویسنده و مجری تلویزیون فرانسوی است که دغدغه‌اش نوشتن درباره زندگی روزمره به شیوه‌ای فلسفی است. او در تمام نوشته‌هایش می‌کوشد فلسفه را وارد زندگی عادی انسان کند. دوباتن آنقدر به این موضوع علاقه دارد که دوره دکتری خود در دانشگاه هاروارد را رها کرد تا دربازه فلسفه در زندگی به زبان سادمجتیوسد.

مهم‌ترین کتاب‌های آلن دو باتن، تسلی بخشی‌های فلسفه، هنر سیر و سفر و پروست چگونه می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند، نام دارند.

مدیر کل بهزیستی البرز خبر داد:

آموزش‌های کرونایی به معتادان در حال اجرا

مدیر کل بهزیستی البرز گفت: تاکنون بیش از ۱۸۰ میلیون تومان بسته بهداشتی و پیشگیرانه شامل پل دست، محلول ضدعفونی کننده محیط و سطوح، پد الکلی، دستکش و ماسک خریداری و در اختیار معتادین کارتن خواب و بی سرپناهان قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسدالله حیدری با اشاره به ضرورت آگاه سازی معتادین کارتن خواب و بی سرپناهان در خصوص ویروس کرونا گفت: این افراد به واسطه اینکه بسیار آسیب پذیر بوده و امکانات لازم جهت حفظ بهداشت فردی و مقابله با شیوع این ویروس را نیز در اختیار ندارند، ممکن است با اقدامات ناخواسته به راحتی باعث شیوع این بیماری شوند.

وی با اشاره به اجرای طرح آگاه سازی و آموزش پیشگیری از ابتلا به کرونا در پاتوق‌ها و محل استقرار معتادین کارتن خواب، ادامه داد: این طرح توسط نیروهای مستقر در مراکز گذری، ون سترها، تیم های ثابت و سیار بهزیستی در حال اجرا است.

وی توضیح داد: تا کنون بیش از ۱۸۰ میلیون تومان بسته بهداشتی و پیشگیرانه شامل پل دست، محلول ضدعفونی کننده محیط و سطوح، پد الکلی، دستکش و ماسک خریداری و در اختیار جامعه هدف قرار گرفته است.

این مسئول اضافه کرد: علاوه بر این، ضد عفونی پاتوق‌ها و آلونک‌ها با دستگاه توزیع غذای گرم و آبمیوه یا میوه، توزیع قیسه متاسبه، تهیه و توزیع بروشور پیشگیری از بیماری کرونا در پاتوق‌های معتادین نیز در حال انجام است.

این مسئول در ادامه به اجرای این طرح در محلات آسیب پذیر و متاطق حاشیه‌ای استان نیز اشاره کرد و گفت: این طرح توسط گروه‌های همیار سلامت روان اجتماعی از طریق ۱۵ پایگاه در ۱۵ منطقه آسیب خیز استان اجرایی شده است.

حیدری توضیح داد: در حاشیه اجرای این طرح ۲۵۰۰عدد ماسک و ۱۲۰۰ بسته پیشگیری شامل مواد ضدعفونی نیز در بین افراد ساکن در این متاطق توزیع شد.

مدیر کل بهزیستی استان گفت: این بسته‌ها بین گروه‌های در معرض آسیب متاطق پر خطر شامل حصار کاه اسلام آباد، خط ۴ حصار، متاطق محمد شهر و ماهدشت شهرستان کرج، شهرک سیدجمال الدین نظرآباد، ملک آباد، مهدی آباد، سیف آباد و فاز ۴ مهرشهر توزیع شد.

وی گفت: از ابتدای آغاز این طرح تا کنون به ۱۱ هزارمعتاد و ۴۸۰۰نفر از ساکنین محلات پرخطر خدمات ارائه شده است.

مدیر کل بهزیستی البرز به فعال شدن مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰ جهت ارائه خدمات مشاوره تخصصی استرس و اضطراب ناشی از بیماری کرونا اشاره کرد و افزود: مشاوران این مرکز به صورت شبانه روزی آماده ارائه خدمات به مردم هستند و تا کنون نیز ۸۳۰ مورد مشاوره مرتبط با کرونا انجام داده‌اند.

دریچه

نکات ضروری برای خرید بهداشتی "نان" در روزهای کرونایی

توصیه پزشکان و متخصصان تغذیه برای استفاده از نان گرم کردن مجدد آن است، اما چگونه و چه مدت نان را گرم کنیم و چه نکاتی در خرید و تهیه نان در این روزها باید رعایت شود؟!

در روزهای همه‌گیری کرونا مهمترین توصیه رعایت بهداشت فردی است؛ این مسأله در مکان‌های عمومی که دارای تجمع جمعیتی بیشتری است از اهمیت زیادی برخوردار است.

نانوایی‌ها یکی از مکان‌های پرتجمع است که به‌دلیل تشکیل صف و تجمع جمعیت احتمال انتقال ویروس کرونا در آن بالاست؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که افراد ایستاده در صف با رعایت فاصله‌ایمنی قرار بگیرند.

در کنار این موضوع یکی از نگرانی‌های خانواده‌ها در این روزها انتقال ویروس کرونا از طریق خود نان است چرا که این ماده خوراکی توسط شخص دیگری آماده شده و ممکن است قرار گرفتن آن روی سطوح مشترک زمینه انتقال ویروس را فراهم کند.

دکتر پیام فرحبخش، متخصص تغذیه در مطلبی چند توصیه بهداشتی در هنگام خرید نان را یادآور شده است.

از نانوا بخواهید...

از نانواهای محل خود بخواهید به این نکات توجه کنند:

- چنانچه علائمی مانند سرفه، تب و تنگی نفس دارند در محل کار (نانوایی) حاضر نشوند.
- جلوگیری از ورود افراد متفرقه به کارگاه نانوایی
- استفاده از ماسک، دستکش و کلاه مناسب توسط کارکنان
- شست‌وشوی مکرر دست‌ها هر نیم ساعت یک‌بار
- به کارگیری یک فرد مجزا برای دریافت پول و کارت‌بانکی
- خودداری از تبادل پول نقد تا حد امکان
- حفظ فاصله یک متری بین مشتریان از یکدیگر و رعایت بهداشت فردی
- استحمام روزانه کارکنان و شست‌وشوی روزانه لباس‌ها
- ضدعفونی کردن روزانه و مکرر تجهیزات و سطوح نانوایی

ضدعفونی نان با استفاده از گرم کردن مجدد

اگر فکر می‌کنید نان خریداری شده و حمل شده به منزل ممکن است آلوده باشد، باید مجدد آن را در منزل حرارت دهید.

- فریز کردن، ویروس را از بین نمی‌برد.
- اینکه از چه وسیله‌ای برای حرارت دادن استفاده کنید بستگی به امکانات شما دارد؛ توستر، هود، فر، مایکروویو و در صورت عدم دسترسی به موارد فوق استفاده از ماهی‌تابه و قابلمه جهت حرارت دادن مفید است.

چند دقیقه نان را ضدعفونی کنیم؟

ما موفق به یافتن منبع علمی موثقی برای مدت زمان گرم کردن نان نشدیم اما توصیه‌های زیر در منابع مختلف دیده می‌شود:

- نان را در فر اجاق با دمای ۶۰-۷۰ درجه به مدت نیم ساعت گرم کنید؛ نان‌ها را لایه لایه بچینید یا در یک ظرف مناسب در دار بگذارید تا لایه‌های وسطی نرم بمانند؛ لایه‌های بالایی را با بخار کتری دوباره نرم کنید.
- تسترها دمایی حدود ۶۰۰درجه سانتی گراد تولید می‌کنند پس استفاده از آن‌ها منطقی به نظر می‌رسد.
- نان را برای چند ثانیه روی شعله مستقیم گاز نگه دارید؛ شعله آتش گاز، بالای ۱۰۰۰ درجه سانتی گراد حرارت دارد و بعید است در این دما ویروس زنده بماند.

چند توصیه عمومی در هنگام خرید نان

- از نانوا خواهش کنید نان‌ها را با آبر بر روی سفره/ پارچه شما قرار دهد.
- سفره را روی پیشخوان و میز نانوایی قرار ندهید و از برس‌ها و سایر وسایل مشترک در نانوایی استفاده نکنید
- البته حتی اگر با دست هم نان را به شما تحویل دهد انتظار می‌رود گرمای نان ویروس‌ها را از بین ببرد به شرط آنکه نان واقعا داغ باشد.

وقتی میزان کشندگی مواد ضدعفونی کننده از ویروس کرونا بیشتر می‌شود!

یک متخصص آسیب‌شناسی سلولی گفت: شخصی که به ویروس کرونا مبتلا شده تنها ۲۰درصد از ریه درگیر ویروس کرونا است اما زمانی که با مواد ضدعفونی کلردار مانند وایتکس محل نگهداری بیمار ضدعفونی می‌شود، میزان آسیب‌پذیری و کشندگی آن از ویروس کرونا بیشتر خواهد شد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دکتر حسن اکبری- متخصص آسیب‌شناسی سلولی با تأکید بر این نکته که نخستین سد دفاعی بدن در مقابل عفونت‌های ویروسی سیستم ایمنی بدن است، گفت: این روزها با شیوع ویروس کرونا در کشورمان و الزام به استفاده از مواد ضدعفونی کننده، میزان استفاده از آن‌ها بسیار افزایش یافته است اما در بعضی مواقع از این مواد ضدعفونی کننده به‌درستی استفاده نمی‌شود.

این متخصص آسیب‌شناسی سلولی تصریح کرد: بر اساس راهنمایی‌های سازمان جهانی بهداشت مربوط به ضدعفونی سطوح مختلف اعم از در، دیوار، دستگیره، لباس و تخت مریض با محلول‌های کلردار از محلولی مانند وایتکس استفاده می‌شود.

دکتر اکبری درباره میزان آسیب‌پذیری ریه توسط محلول‌های کلردار متذکر شد: اگر شما در یک محیط بسته کوچک مانند حمام قرار بگیرید و فقط نیم لیتر وایتکس را به در و دیوار حمام بریزید بعد از گذشت ۳۰دقیقه ریه‌های یک فرد سالم آسیب جدی می‌بیند و در بعضی موارد فرد دچار بیهوشی خواهد شد!

وی یادآور شد: شخصی که به ویروس کرونا مبتلا شده تنها ۲۰درصد از ریه درگیر ویروس کرونا است اما زمانی که با مواد ضدعفونی کلردار مانند وایتکس محل نگهداری بیمار ضدعفونی می‌شود، میزان آسیب‌پذیری و کشندگی آن از ویروس کرونا بیشتر خواهد شد.

دکتر اکبری توصیه کرد ضدعفونی کننده‌های طبیعی مانند آب نمک (نمک از گلیک) غلیظ یا سرکه به‌راحتی ویروس را از بین خواهند برد و همچنان توصیه ما این است که در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها و همچنین در منازل و خیابان‌ها از این مواد ضدعفونی کلردار استفاده نکنید و برای جایگزین می‌توانید محلول آب نمک از گلیک غلیظ (سنگ نمک) را تهیه کنید تا ریه با مشکل جدی روبه‌رو نشود.

وی تأکید کرد: با توجه به استفاده مواد ضدعفونی کلردار و مشکلات مربوط به امور تغذیه تمام مقدمات برای تضعیف سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس کرونا فراهم است.

اکبری گفت: گاز کلر در نخستین سلاح شیمیایی بود در جنگ جهانی اول که توسط آلمانی‌ها در این جنگ استفاده شد و ۵ هزار نفر به‌دلیل گاز کلر کشته شدند؛ یکی از دلایل ما مبنی بر استفاده نکردن از گاز کلر به‌خصوص در اتاق بیماران، به‌خاطر سمی و کشنده بودن این گاز است.

وی افزود: در مبارزه با ویروس کرونا، سیستم ایمنی بدن بسیار حائز اهمیت است زیرا ما چندین رده دفاعی در سیستم ایمنی بدن را مشاهده می‌کنیم و نخستین رده، ماکروفاژها یا بیگانه‌خوارها هستند و سلول‌های ندریتیک نیز قلمداد می‌شوند که واکنش‌های این گروه از سلول‌های ایمنی بدن غیراختصاصی و با صرف انرژی بالایی صورت می‌گیرد.

این متخصص آسیب‌شناسی سلولی خاطرنشان کرد: به‌دلیل مصرف انرژی بالا توسط سلول‌های فوق و همچنین فعال‌سازی لنفوسیت‌های B و T برای برخورد و مبارزه اختصاصی باید میزان انرژی بدن کافی باشد تا بتواند تمام رده‌ها را علیه این ویروس فعال کند بنابراین نوع تغذیه مردم برای تأمین انرژی بدن بسیار مهم است.

وی ادامه داد: مشکلی که در تغذیه مردم وجود دارد، مواد نگهدارنده است؛ برای مثال نانی که مصرف می‌شود بدون سبوس است یا آب مصرفی حاوی کلر فراوان است همچنین نمک مورد استفاده حاوی ید مولکولی سمی است و خمیردندان‌ها، حاوی فلوئور سمی است بنابراین تمام مقدمات برای تضعیف سیستم ایمنی بدن فراهم است!

اکبری در پایان به‌باشگاه خبرنگاران گفت: تمام راه‌حل مبارزه با ویروس کرونا، سم‌پاشی و ضدعفونی کردن با مواد ضدعفونی کلردار نیست بلکه باید مولدی از گلیک و اصلاح تغذیه با غذاهای سنتی به‌جای غذاهای فست‌فودی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده شود.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

بهتر که چیزی ندانیم تا اینکه از همه چیز فقط نیمی را بدانیم؛ بهتر که به ذوق خویش دیوانه، تا به سلیقه دیگران عاقل باشیم

از کتاب چنین گفت زرتشت
فریدریش نیچه

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

۱۰ توصیه ضروری برای دوران نقاهت کرونا

در این مطلب به ۱۰ توصیه ساده اما مهم و کاربردی برای افراد مبتلا به کرونا در دوران نقاهت اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ دوران نقاهت پس از ابتلا به ویروس کرونا از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ پزشکان و متخصصین توصیه می‌کنند که در این ایام، استراحت و تغذیه مناسب حرف اصلی را می‌زند چرا که سیستم ایمنی بدن روزهای سختی را در مقابله با این ویروس پشت سر گذاشته و حالا نیاز به استراحت و تامین قوای از دست رفته خود دارد.

علاوه بر این تأکید می‌شود که بیماران پس از پشت سر گذاشتن بیماری و در دوران نقاهت همچنان باید دور از بقیه قرار گیرند که مبادا این ویروس به اشخاص سالم نیز سرایت کند.

در ادامه، ۱۰ توصیه ساده اما مهم و کاربردی را در دوران نقاهت آمده است:

۱- اختصاص اتاقی با نورگیری، تهویه و سکوت مناسب برای بیمار
۲- نوشیدن مایعات کافی در طول روز
۳- تغذیه مناسب و مقوی
۴- استفاده از ویتامین‌ها و آبمیوه‌های طبیعی
۵- استفاده از غذاهای فیبردار، سبزیجات و حبوبات پخته
۶- توجه به مقدار و نوع پروتئین مورد نیاز
۷- پرهیز از خوردن غذاهای دیرهضم، چرب، سرخ کرده و فست فود
۸- استفاده از میوه‌های پخته‌شده
۹- خوددرای از خوردن ترکیب شیر و میوه‌های خام
۱۰- رعایت فواصل تغذیه برای هضم قطعی غذا

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸